

## شخصی که دائماً دیگران را ستایش می‌کند

به این دلیل بود که وقتی مردم به او سنگ می‌انداختند و او را با چوبدست‌شان می‌زدند، بی‌تحقیر باز هم به آن‌ها احترام می‌گذاشت و می‌گفت: «مهم نیست که با من چه کاری می‌کنید، من همچنان بدون شک به توانایی شما ایمان خواهم داشت چون شما شخصی هستید که سرنوشت‌تان بودا شدن است!» او هیچ‌گاه از حرف‌های بی‌معنی دیگران ناراحت نمی‌شد. درست چنان که از اسمش پیداست، با هر تار وجودش آن‌ها را ستایش می‌کرد. وقتی مردم کسی مانند بوداسف بی‌تحقیر را می‌بینند، چاره‌ی جز این ندارند که خلع سلاح شده و تسلیم شوند، چون این برخورد باعث فوران دل پاک و بی‌غشی می‌شود که در عمیق‌ترین زوایای قلبشان در خواب است.

وقتی ایمان بودایی برای مردم مانند طبیعت دوشان شد، این تمایل هست که عمل‌شان به فرمالیته تبدیل شود که در عین حال که از بیرون تأثیرگذار است، دیگر از دل و جان آن‌ها نمی‌آید. اگرچه بر هم نهادن کف دست‌ها حرکتی است که احترام به دیگران را بیان می‌کند، اگر وقتی فکری منفی در مورد آن‌ها در سر دارید آن را انجام دهید، مثلاً فکر کنید: «این شخص مایه‌ی عذابی است که با هر چه که گفته‌اند مغایرت دارد!» پس آن شخص هرگز دلش را به سوی شما نخواهد گشود. سوره‌ی نیلوفر داستان بوداسف بی‌تحقیر را به ما می‌گوید. بوداسف بی‌تحقیر احترام به هر گونه شخصی را که می‌دید دائماً به عمل درمی‌آورد، هیچ چیز در دلش نبود به جز ایمان مطلق به این اندیشه که: «این شخص دارای سرشت بوداست، و مسلماً بودا خواهد شد!»

از کایسو زوایکان ۸ (شرکت نشر کوسیی) ص ۱۳۲-۳۳

### زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۳۶ (ژانویه ۲۰۱۷)

Published by Risho Kosei-kai International,  
Fumonkan, 2-6-1 Wada,  
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan  
TEL: +81-3-5341-1124  
FAX: +81-3-5341-1224  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)  
Senior Editor: Shoko Mizutani  
Editor: Eriko Kanao  
Editorial Staff of RK International

ریشو کوسیی - کایی یک سازمان غیررهبانی بودایی است که متن مقدسش سوره‌ی نیلوفر سه گانه است. بنیادگذار نیکیو نیوانو و بنیادگذار همکار میوکو ناگانوما در ۱۹۳۸ آن را تأسیس کردند. این سازمان از زنان و مردانی عادی تشکیل شده که به بودا ایمان دارند و تلاش می‌کنند که معنویت‌شان را با به کار بردن آموزه‌های او در زندگی‌های روزمره‌شان غنی کنند. ما هم در اجتماع محلی و هم سطوح بین‌المللی تحت هدایت رئیس نیچی کو نیوانو، از طریق فعالیت‌های دگرخواهانه و با همکاری با سازمان‌های دیگر در پیشبرد صلح و بهروزی بسیار فعال هستیم.

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است.



## شیوه‌ی استوار و ساده

نیچی‌کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی-کایی

### از طبیعت بیاموزید

غالباً گفته می‌شود که برنامه‌ریزی برای سالی که در پیش است در اولین روز سال نو شروع می‌شود. اگر سال را با این پیش‌بینی شروع کنید که چه نوع سالی برایتان خواهد بود، احساس آمادگی برای رویارویی با آن خواهید کرد و برای شروع تازه‌یی در سال نو آماده خواهید بود.

اتفاقاً حتی اگر در روز سال نو تصمیمات مهمی بگیرید، پس از تنها چند روز آن‌ها را در شلوغی فعالیت‌های تعطیلات فراموش خواهید کرد. این شاید به این دلیل باشد که ذهن‌تان اهمیت را به نتیجه می‌چسباند، نه به انجام تلاش مداوم، و شاید چون ذهن‌تان آماده‌ی پذیرفتن چالش‌های نو نیست.

درست همان‌طور که این هایکو اثر هاگوتسو هیروناکا نشان‌مان می‌دهد: «حتا در اولین روز سال نو، / باید برف‌ها را پاک کرد»، فکر می‌کنم آن‌چه که در این زمان نیاز داریم بازگشت به وضعیت ثابت ذهن است که به روشی مناسب عمل می‌کند و بدون توجه به شرایط، آن‌چه را که باید انجام می‌دهد. به جای این که احساس کنیم که زمان کمی داریم و بگذاریم هدف‌گیری به سوی بازدهی و نتیجه به کارمان وارد و خسته‌مان کند، باید به شیوه‌ی استوار و ساده رفتار کنیم. با این کار می‌توانیم سبک زندگی‌ای از روی مهربانی و محبت را در پیش بگیریم که شادمانی حقیقی در آن قرار دارد.

مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهیم اما اگر نه با عجله کار کنیم و نه تنبلی کنیم بل‌که کارهایمان را با شیوه‌ی منظم انجام دهیم، انسانیت‌مان هم تحول می‌یابد.

«آرام، آرام، / خرمالوها خرمالوی خشک می‌شوند» شعری است از شوئن ایواساکی که ما را وامی‌دارد که درباره‌ی روش زندگی‌مان با ترکیب آن با کارهای طبیعت بیاندیشیم. احساسات واقعاً پخته‌ی انسانی از طریق رفتار ثابت روزانه به وجود می‌آیند که حتی جزئیات کوچک را نادیده نمی‌گیرند.

ژانویه که به ذهن می‌آید، به گل‌های ظریف امور آدونیس فکر می‌کنم که در ژاپن به عنوان تزئینات سال نو به کار می‌روند. در این مقاله چند شعر نقل کرده‌ام و اکنون شعر دیگری را به نقل می‌آورم درباره‌ی امور آدونیس: «وقتی آسمان و زمین متحد می‌شوند، / گل امور آدونیس می‌شکند. / گل شکوفا باد / هر چند سال که بگذرد». این شعر از نینومیا سون‌توکو (۱۷۸۷-۱۸۵۶) می‌گوید که طبیعت فقط گذر زمان را نشان می‌دهد و وقتی کارهای حقیقت هماهنگ است، گل‌ها به خودی خود می‌شکند. در آن برای همه‌ی ما درسی نهفته است، که نشانگر اهمیت در پیش گرفتن زندگی‌هایی است که استوار و ساده‌اند.



## پروراندن آرزوهایتان

بدون این که تحت تأثیر موفقیت یا شکستی قرار بگیریم که شاهد آن هستیم، باید به آرامی و بدون تأثیر آنچه را که از ما انتظار می‌رود انجام بدهیم. اگر بتوانیم زندگی‌مان را به این روش بگذرانیم، دلمان آرام خواهد بود و می‌توانیم انتظار داشته باشیم که به عنوان انسان خودمان را بهتر کنیم. اما شاید واقعیت این باشد که می‌بینیم حتا ادامه‌ی کاری که دلمان را به آن قرار داده‌ایم هم کاملاً مشکل است. در این حقیقت که می‌خواهیم زندگی‌هایمان را به روشی ساده و استوار پیش ببریم، ممکن است به شاکیه‌مونی به عنوان یکی از الگوهایمان بیاندیشیم، اما این ممکن است ما را به این نتیجه برساند که تنها کسانی که استعدادها و توانایی‌های استثنایی دارند می‌توانند چنین کنند.

وقتی از استاد ذن دوگن (۱۲۰۰-۱۲۵۳) پرسیدند که چه چیزی در عمل به راه بودا مهم است، او پاسخ داد: «هیچ استعداد خاصی برای مطالعه‌ی راه بودا نیاز نیست وقتی آرزوهایتان را پیروید و تلاش کنید که راه را براساس توانایی‌تان بیاموزید مسلماً خواهید توانست که به بودا درمه برسید.» اما دوگن به ما یادآور می‌شود که این آرزو باید صادقانه باشد. به عبارت دیگر، مهم است که شما دائماً و مکرراً این حساس پیروی از راه را حفظ کنید. حتا اگر قصد قاطعانه‌ی انجام یک کار خاص را دارید بدون عزمی راسخ احتمالاً نمی‌توانید برای مدت طولانی به آن بپردازید.

از دیدگاهی متفاوت، وقتی به دنبال آرزوهایتان می‌روید و توجه کامل‌تان را به تمام آنچه که در برابرتان هست معطوف می‌کنید، حتا اگر پیشرفت‌تان کند باشد مسلماً به نتیجه خواهید رسید. به علاوه اگر آرزویتان را توسعه دهید می‌توانید داشتن دید باز را تجربه کنید، بنابراین میان شادی و اندوه تاب نمی‌خورید که این کمک خواهد کرد به سبک زندگی آرام و ساده‌ی برسید.

اما چون عمل به ایمان براساس آرزوها از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد، مسلماً اشکالی ندارد که به دنبال عمل بر طبق توانایی‌های خود باشید.

به عنوان مثال کافی است که فقط زبانه‌های کنار خیابان را جمع کنید، دل شناخت رضایت را به عمل دریاورید یا سه عمل پاییمی را که من مکرراً می‌گویم اجرا کنید یعنی سلام کردن به دیگران در صبح، به طور مثبت پاسخ دادن به یک تقاضا یا سؤال، و حفظ اموال شخصی‌تان با نظم و ترتیب و دقت. این یک معنی عمل استوار به ایمان است یعنی هنگامی که با تمام قوا درباره‌ی چیزهایی که به شما نزدیکند جدی هستید و تا جای ممکن در انجام آن‌ها محتاط هستید.

بباید با هم بیشترین بهره را از هر روز ببریم تا وقتی این سال تمام می‌شود از سالی پر از رضایت و شادی برخوردار شده باشیم.

از کوبی، ژانویه ۲۰۱۷



## مادرشوهری که زمانی از او متفر بودم، مرا به بوداسف تبدیل کرد

خانم جی اوک بون  
مرکز درمهی کره

این گواهی در مرکز درمهی کره در ۲۳ آگوست ۲۰۱۶ ایراد شد.

گیاهی چینی استفاده کرده بودم یرقان گرفتم و به خاطر بیماری کبدی بین مرگ و زندگی معلق بودم. شخصی به من گفت که محل خانهام بد است، پس نقل مکان کردم.

در پاییز ۱۹۹۳ در حالی که درگیر آن وضعیت بودم برای اولین بار از ریشو کوسی - کای کره دیدن کردم. همسایه‌ام خانم لی مرا به آنجا هدایت کرد که رهبر منطقه بود. اما تأثیر مرکز روی من در آن زمان خیلی مثبت نبود. ساختمان و فضای آن با معبدهای سنتی کره آنقدر متفاوت بود که احساس نمی‌کردم بتوانم این ایمان را باور داشته باشم، پس در راه برگشت به خانه تسبیح دعا را در سطل زباله انداختم.

اما بعد از آن رهبر بخش چندین بار از خانهام دیدن کرد تا مرا به زندگی دینی هدایت کند. کشیش پیشین به من گفت که اگر من به آموزه باور داشته باشم و به آن عمل کنم، مسلماً نتیجه‌ی خوبی خواهم گرفت. پس تصمیم گرفتم که دعای خاصی را اجرا کنم و به فعالیت‌های هوزا برای صد روز عمل کنم. از روی آرزوی پرشور برای درمان سردردم، هر روز به مرکز درمهی کره می‌رفتم، اما نمی‌خواستم که گوش بدهم که کسی درباره‌ی مشکلی صحبت می‌کند که ربطی به من ندارد. توانستم عمل درمهی صد روزه‌ام را بدون از دست دادن حتی یک روز کامل کنم.

در اولین روز ماه نیز از مرکز درمهدیدن می‌کردم، همچنین مراسم روز اوپوسته و مراسم عبادی برای نیاکان برگزار می‌کردم. در نتیجه اگرچه سردردم ناپدید نشد، اکنون به احساس سپاس برای زنده بودن رسیده‌ام. روزی در هوزا، رهنمود درمهی کشیش پیشین به تدریج از طریق گوش در قلبم نفوذ کرد و احساس کردم که شرایط جسمی‌ام بهتر می‌شود.

به خاطر سردردهایم این فرصت را به دست آوردم که با ریشو کوسی - کای برخورد کنم و آنچه که در هوزا آموختم گنج شد. کشیش پیشین به ما گفت: «ما بسیار سپاسگزاریم که زندگی‌مان حفظ می‌شود و در این نیابندگی زنده هستیم»، «همه چیز در درون ماست»، و «اگر تغییر کنیم، دیگران هم بر طبق آن تغییر می‌کنند.»

من در حال حاضر به عنوان رهبر منطقه خدمت می‌کنم. در ۱۹۴۹ به عنوان سومین بچه از هفت خواهر و برادر متولد شدم. بعد از ازدواج صاحب دو فرزند شدم. دومین پسر از ازدواج کرده و مستقل شده است، پس با شوهر و پسر بزرگم زندگی می‌کنم. شوهرم که هفتاد و شش ساله است به عنوان مدیر یک آپارتمان کار می‌کند و در یک مرکز اجتماعی به عنوان رئیس روستا خدمت می‌کند. او سالم است اما من از سردرد رنج می‌برم. اولین برخورد با ریشو کوسی - کای به خاطر سردردهای تحمل‌ناپذیرم بود.

یک روز به دلیل ناشناخته‌ی سردرد گرفتم و درد روز به روز بدتر می‌شد. از چنان درد شدیدی رنج می‌بردم که حتی نمی‌توانستم بی‌حرکت بنشینم و با این که پیش چند دکتر هم رفتم، درد درمان نمی‌شد. از این بیمارستان به آن بیمارستان می‌رفتم و به دنبال درمان پزشکی بودم. چون همزمان از داروهای غربی و داروهای



خانم جی اوک بون تجربه‌ی معنوی‌اش را در مرکز درمهی کره ایراد می‌کند.

## سفر معنوی

**پیش از آموختن آموزه‌ی ریشو کوسی - کای، خودخواه بودم و شدیداً فکر می‌کردم که حق با من است، وقتی کارها آن‌طور که می‌خواستم پیش نمی‌رفت، عصبانی می‌شدم. می‌خواستم همه چیز طبق نظر من پیش برود. چون سردرد داشتم، شوهرم و بچه‌ها همیشه نگرانم بودند و سعی می‌کردند با خواسته‌های من جور دربیایند. اما من بدون این که ملاحظه‌ی خانواده‌ام را نسبت به خودم درک کنم زندگی می‌کردم. اگر با آموزه‌های ریشو کوسی - کای روبه‌رو نمی‌شدم، بدون احساس این سپاس عمیق برای خانواده‌ام زندگی می‌کردم.**

پرداخت کنم. شوهرم عاشق مادرش بود و از او مراقبت می‌کرد. هر روز برایش شیرینی می‌خرید و هر وقت او ماهی می‌خورد شوهرم تیغ‌هایش را درمی‌آورد و گوشت را روی برنجش می‌گذاشت تا بتواند راحت بخورد.

وقتی به شوهرم شکایت می‌کردم که دیگر نمی‌توانم با طرز برخورد مادرش کنار بیایم، او چیزی را که می‌گفتم نمی‌پذیرفت و می‌گفت: «اگر آنقدر برایت سخت است، چرا با طلاق گرفتن از من زندگی تازه‌یی را شروع نمی‌کنی؟» وقتی با مادر خودم حرف زدم او گفت: «تو باید صبور باشی.» بعدها شنیدم که او در واقع خیلی نگران من بود و امیدوار بود که من به خانه برگردم.

وقتی که فرزند اولم را باردار شدم، در اثر استرس، مسمومیت حاملگی گرفتم و اعضای خانواده‌ام در بیمارستان جمع شدند. بعد دکتری به ما گفت: «فقط می‌توانم یک جان را نجات بدهم، بچه یا مادر. کدام را انتخاب می‌کنید؟» مادرشوهرم گفت: «من دست از زندگی عروس می‌شورم.» و این به جروبخت شدیدی با مادرم انجامید. من بعداً این‌ها را شنیدم. دکتر به من گفت: «تو نمی‌توانی بچه‌ی دیگری داشته باشی.» اما من توانستم به سلامت پسر دوم را هم به دنیا بیاورم.

وقتی پسر اولم پنج‌ساله بود و پسر دوم سه‌سالش بود شروع به کار کردم چون کار شوهرم خوب پیش نمی‌رفت. حتا بعد از شروع کار هم کارهای خانه را به خوبی انجام می‌دادم و برای بچه‌ها خوراکی بعد از ظهرشان را آماده می‌کردم، بنابراین مغرور بودم که به مادرشوهرم وابسته نیستم.

اما او وقتی هشتادوسه‌ساله شد به خاطر بیماری سالمندی زمین‌گیر شد. شوهرم حداکثر سعیش را می‌کرد که از او مراقبت کند. من هم خودم را وقف این کار کردم اما من فقط از روی این احساس عمل می‌کردم که به عنوان عروسش باید این وظیفه را انجام بدهم. صادقانه بگویم فکر می‌کردم که به اندازه‌ی کافی به او

او گاهی با مهربانی و گاهی با جدیت به ما می‌آموخت تا بتوانیم آنچه را که یاد گرفته‌ایم در زندگی روزمره‌مان به کار ببریم.

پیش از آموختن آموزه‌ی ریشو کوسی - کای، خودخواه بودم و شدیداً فکر می‌کردم که حق با من است. وقتی کارها آن‌طور که می‌خواستم پیش نمی‌رفت، عصبانی می‌شدم. می‌خواستم همه چیز طبق نظر من پیش برود. چون سردرد داشتم، شوهرم و بچه‌ها همیشه نگرانم بودند و سعی می‌کردند با خواسته‌های من جور دربیایند. اما من بدون این که ملاحظه‌ی خانواده‌ام را نسبت به خودم درک کنم زندگی می‌کردم. اگر با آموزه‌های ریشو کوسی - کای روبه‌رو نمی‌شدم، بدون احساس این سپاس عمیق برای خانواده‌ام زندگی می‌کردم.

وقتی بیست و سه ساله بودم با شوهرم ازدواج کردم که هشت سال از من بزرگتر بود. بلافاصله بعد از ازدواج شروع به زندگی با مادرشوهرم کردم و اختلاف هم با او شروع شد. او کله‌شوق بود و متنفر بود که دیگران شکستش بدهند. او در مورد چیزی که دوست داشت با دیگران بحث می‌کرد و وقتی بحثی در محله پیش می‌آمد او همیشه آن‌جا بود. وقتی دعوا و مشاجره‌ی در خانواده‌مان پیش می‌آمد گاهی خشمش فروکش نمی‌کرد تا این که من و شوهرم به خاک می‌افتادیم و از او عذرخواهی می‌کردیم.

به علاوه او کیمچی‌ای را که من درست کرده بودم بدون اجازه به همسایه‌ها می‌داد و آن‌ها را دعوت می‌کرد و با هم مهمانی مشروب‌خوری راه می‌انداختند. اگر من آن زمان این شخصی بودم که امروز هستم، می‌توانستم سپاسم را از مهربانی او به همسایه‌ها بیان کنم: «شما با همسایه‌ها خیلی خوبید. بسیار متشکرم.» اما آن روزها نمی‌توانستم تحملش کنم، هر کاری که می‌کرد فرقی نداشت.

او همچنین همیشه برای چیزهایی که می‌خرید بدهی بالا می‌آورد و من آخر هر ماه به مغازه‌ها می‌رفتم تا بدهی‌های او را

اعضا فرمانبرانه به آموزه‌ی بودا عمل می‌کنند. دیدن آن‌ها به من یادآور می‌شود که ناآگاهانه اطاعت را فراموش کرده‌ام. در این مورد تأمل کردم. فرزندانم در درجه به من اهمیت سپاس از آموزه‌ها و تشخیص جدی حقیقت را آموختند. اکنون هر کدام از آن‌ها را محترم و باارزش می‌بینم. من در همان شهر با آن‌ها زندگی می‌کنم پس آن‌ها همیشه به من نگاه می‌کنند. این‌جا، سوگند یاد می‌کنم که به آن‌ها نشان دهم چگونه در زندگی روزمره‌ام به آموزه‌ها عمل می‌کنم.

در مه ۲۰۱۶ مجمع سنگه‌ی جهانی ۲۰۱۶ در ساختمان‌های مرکزی توکیو برگزار شد. ما مهمان‌نوازی محبت‌آمیزی را دریافت کردیم، و به دور از تفاوت‌هایی مانند ملیت، تبادلات با مردم زیادی را مانند یک سنگه انگاشتم که با هم در راه آموزه‌های بودا گام برمی‌دارند. این هنوز در درون قلبم مانند تجربه‌ی خوشایند باقی مانده است. خودم را وقف می‌کنم که این آموزه‌ی شگفت‌انگیز را به مردم بسیاری منتقل کنم و در عمل جدی باشم تا شاید به همراه آن‌ها شادمان شویم. خیلی متشکرم.



اکنون، خانم جی اوک بون، یک رهبر منطقه، نقش راهنمای خواندن را در طی قرآنت سوره به عهده دارد.

فداکاری نشان داده‌ام و وقتی او درگذشت می‌توانم رها شوم. اما بعد از آموختن آموزه‌های بودا فهمیدم که هرگز احساس او را درک نکرده بودم.

او در سی و نه سالگی شوهرش را از دست داد و با سه بچه از کره‌ی شمالی به کره‌ی جنوبی گریخت. مجبور بود که خلق‌وخوی خشنی در آن وضعیت جنگ داشته باشد تا بتواند با سه بچه زنده بماند. احساس او را کمی درک کردم. شوهرم بزرگترین پسر بود و مادرش به خاطر دعاهايش به بودا از نعمت تولد او برخوردار شده بود. او به من گفت که وقتی هفت‌ساله بود پدرش از دنیا رفت. او از مادرش به خوبی مراقبت می‌کرد چون از بچگی دیده بود که مادرش برای محافظت از فرزندان‌ش سختی‌های بسیاری کشیده بود. علاقه‌ی او به مادرش در محل معروف بود.

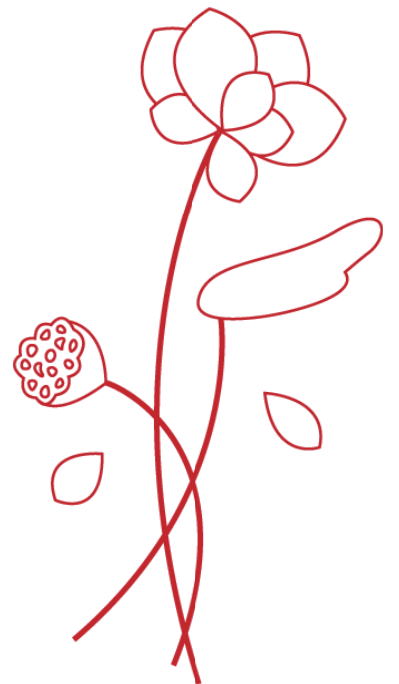
همان‌طور که او به مادرش علاقه و ایثار نشان می‌داد، اکنون به خوبی از من مراقبت می‌کند. پیش از این از خشم آکنده بودم، بنابراین به آن‌جا نمی‌رسیدم که بتوانم مهربانی او را ببینم، فکر می‌کنم به مادرشوهرم حسادت می‌کردم، از این فرصت استفاده می‌کنم تا از رفتارم نسبت به او اظهار ندامت کنم. و می‌خواهم سپاس عمیق را از مادرم بیان کنم که همیشه نگرانم بود و از من حمایت می‌کرد؛ از او معذرت می‌خواهم که نگرانم بودم.

در آوریل ۲۰۱۶ رئیس نیوانو از مرکز درجه‌ی کره دیدن کردند. به خاطر حسن ایشان ده خانواده در منطقه‌ی که من مسئول هستم به تازگی وارد ریشو کوسی - کایی شدند. آن‌ها پیشینه‌ی دینی گوناگونی دارند، اما بیش‌تر رنج‌شان درباره‌ی فرزندان‌شان است. بعد از این که آن‌ها عضو شدند و نام‌های پس از مرگ برای همه‌ی ارواح نیاکان در مرکز درجه نصب شد، بودا به عنوان دستاویزهای خوب پدیده‌های مثبتی را در زندگی نشان‌شان داد.

پسر یک عضو شغل خوبی پیدا کرد، پسر عضو دیگری در شرکت ترفیع گرفت و دیگری بازپرداخت پولی را که قرض گرفته بود توانست به دست آورد. تقریباً هر روز چنین گزارش‌های خوشحال‌کننده‌ی از اعضا دریافت می‌کردم. و آن‌ها خوشحال بودند که اعضای کوسی - کایی مانند خانواده در کنارشان هستند.



Living the  
**LOTUS**



## حرف زدن با دخترم از مرگ



س  
اخيراً کارهای وحشیانه‌یی در جهان رخ می‌دهد. دختر ده‌ساله‌ام که کلاس چهارمی شده، سؤال‌های بسیاری از من می‌کند. مانند: «بعد از مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟» یا «چرا کسی شخص دیگری را می‌کشد؟» سؤال‌های او احتمالاً به خاطر شنیدن این موارد در مدرسه یا از اخبار تلویزیون به وجود می‌آید. من همیشه به او می‌گویم: «بچه‌ها لازم نیست نگران این چیزها باشند.» اما در این مورد چه چیزی باید به او بگویم؟

معبد داشتید، چه‌طور است چیزی مانند این به دخترتان بگویید «نیاکان‌مان و بودا با این که دیده نمی‌شوند از خانواده‌مان حفاظت می‌کنند.» برای یک کودک بسیار مهم است که به نادیدنی‌ها با شگفتی نگاه کند. فکر می‌کنم که وظیفه‌ی بزرگ والدین است که این چیزها را به فرزندان‌شان بگویند.

ج  
این می‌تواند فرصت خوبی برای پدر و مادر و فرزند باشد که درباره‌ی مرگ و زندگی‌شان صحبت کنند. لطفاً این فرصت عالی را از دست ندهید، بهتر است بگویید: «به نکته‌ی خوبی اشاره کردی! مردن چیه؟ چرا مردم دیگران را می‌کشند؟ بیا با هم راجع به این چیزها فکر کنیم.»

سخت است که درباره‌ی جواب‌های اساسی به این سؤالات حرف زد. بدون در نظر گرفتن این سؤال‌ها، به صحبت درباره‌ی شادی‌تان وقتی دخترتان به دنیا آمد و خوشحالی‌تان از زندگی با هم فکر کنید. یا می‌توانید درباره‌ی اندوهتان هنگام از دست دادن کسانی که به شما نزدیکند صحبت کنید، و یا از این که چگونه نیاکان‌تان همیشه مراقب خانواده‌تان هستند.

فکر می‌کنم مهم‌ترین چیز این است که از این فرصت استفاده کنید تا پیام‌هایی این‌گونه را منتقل کنید: «ارزشمند بودن زندگی،» «سپاسگزاری از زنده بودن در حال حاضر،» و «این که چقدر دخترتان را دوست دارید.» حتا گفتن این چیزها به او کمک می‌کند که بفهمد زندگی یک فرد گران‌بهاست. به علاوه بهتر خواهد بود اگر بتوانید بگویید: «چون زندگی ارزشمند است، هر روز تا جایی که می‌توانی با دوستانت کنار بیا» و «مهم است شخصی باشی که به مردم کمک و به جامعه خدمت می‌کند.» به این روش‌ها، خوب است که با دخترتان درباره‌ی دل و جان سازگاری با مردم و خدمت به جامعه صحبت کنید.

اگر ممکن است، وقتی فرصت دیدار از گورهای نیاکانتان را پیدا کردید یا در طی تعطیلات سال نو اولین دیدار را از ایزدکده یا



### نکته: صحبت درباره‌ی گران‌بها بودن زندگی

تنها آن‌چه که دل و جان مردم را لمس می‌کند با آن‌ها خواهد ماند. گفت‌وگوی میان شما و دخترتان در کودکی‌اش، خودبه‌خود وقتی بزرگ شود به ذهنش خواهد آمد و به عنوان حمایت روحی به او خدمت خواهد کرد. لطفاً با مهربانی با دخترتان درباره‌ی گران‌بها بودن زندگی و شادی تولد دخترتان صحبت کنید.

(پاسخ‌ها از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو فراهم شده است)

The Tokyo Research Institute for Family Education cooperates with us in producing this regular column. The institute believes that if parents change their thinking and behavior for the better, so will their children. The institute offers lectures and seminars for parents in various areas of Japan and in other countries, as well as giving personal advice to parents on childrearing. For decades, the institute's programs have helped parents with childrearing problems grow spiritually with their children to create harmonious, happy homes.



## شگفتی زندگی

دخترتان از شما سؤالات عالی می‌کند، این‌طور نیست؟ بهترین فرصت‌ها برای آموختن و رشد وقتی به وجود می‌آید که دخترتان چنین سؤالاتی را در ذهن دارد. در همان زمان، زمان مهمی برای خود والدین نیز هست تا درباره‌ی ارزشمند بودن زندگی بیاموزند.

همان‌طور که رئیس نیوانو در کتابش کوکورو نو ماناکو نو هیراکو [باز کردن چشم دل]، ص ۹۳-۹۴ به ما می‌آموزد:

«کاتسوهیکو ساتوی هنرمند شعر زیر را نوشته است: «شگفت‌انگیز است، شگفت‌انگیز است، شگفت‌انگیز! زنده بودن در این‌جا و حرکت دادن دست‌هایم و فکر کردن و گریه کردن و خندیدن - چه زندگی شگفت‌انگیزی به من داده شده است.»...

«اگر واقعاً به آن فکر کنید، زندگی انسان حقیقتاً چیز شگفت‌انگیزی است. والدین‌مان را داریم که در این جهان به ما زندگی بخشیدند. اما تنها به خاطر تلاش‌های والدین‌مان در این جهان زاده نشدیم، بلکه یک نیروی بزرگ نامرئی نیز دخیل است. حتماً این یک حقیقت چیزی از شگفتی کم ندارد.

«همانند شعر، مهم است که چیزهای شگفتی‌آور در زندگی روزمره‌تان را پیدا و فهرست کنید، چیزهایی که برای آن‌ها سپاسگزارید. می‌توانید سپاسگزار باشید که زنده‌اید و نفس می‌کشید بدون این که درباره‌اش فکر کنید، درباره‌ی این یا آن چیز برای دیگران احساس نگرانی کنید، دست یکدیگر را بگیرید، و گریه یا خنده کنید. همه‌ی این چیزها شگفت‌انگیزند.»

پس در ابتدا، چرا با صحبت با دخترتان درباره‌ی شگفتی‌های زندگی شروع نمی‌کنید؟ می‌توانید آن نوع بیداری معنوی را به دست بیاورید که عمیقاً حساسیت دخترتان را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

(نظارت ویرایشی از سوی دیارتمان آموزش درمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوسی - کای)



### لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



ما از نظرات شما در مورد خبرنامه‌ی الکترونیک‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم.

لطفاً نظراتان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

پست الکترونیک: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

## آرزوی سال نوی من

سال نوی همگی مبارک! سال نوی آغاز شده است. وقتی سال نو می‌آید، همان‌طور که سال را با یک سررسید و تقویم جدید شروع می‌کنیم، احساس می‌کنیم که دل و جان‌مان نیز تازه شده است. می‌خواهید چه نوع زندگی داشته باشید؟ به منظور رسیدن به هدفی در زندگی‌تان، هدف‌تان در این سال چیست؟ و بعد امسال چه کار خواهید کرد؟ سال نو فرصت عالی است که درباره‌ی همه‌ی این سؤال‌ها کاملاً فکر و تأمل کنید.

تمام اتفاقات پیام‌های گران‌بهای بودا به خودم هستند؛ ما این‌گونه جهان را بر طبق آموزه‌های سورهی نیلوفر می‌بینیم. اشک‌ها و خون‌هایی که در این سیاره‌ی زیبای زمین ریخته می‌شود، حتا دقیقاً در این لحظه مرا از دل تنبلی بیدار می‌کند. پشتیبانی عمومی از سیاست‌مدارهایی که از «اول ملت من» حمایت می‌کنند با نادانی من در تشخیص ندادن همبستگی متقابل واقعیت جهان همزمان می‌شود.

در آغاز سال نو می‌خواهم تعهدم را به سه درون‌مایه‌ی زندگی تجدید کنم: ۱- به اشتراک گذاشته درم‌هی بودا در سطح جهانی ۲- پیشبرد کشورم ژاپن تا یک ملت بوداسف حقیقی شود و ۳- گام برداشتن در راه بودا برای خودم. از طریق دنبال کردن این سه هدف آرزو دارم که ببینم همه‌ی مردم جهان در صلح و شادی زندگی می‌کنند. می‌خواهم امسال نیز همراه با همه‌ی شما در راه گام بردارم.

**عالیجناب شوکو میزوتانی**  
مدیر ریشو کوسی - کابی بین‌المللی



# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2017

## Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

## Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles  
CA 90033 U.S.A

Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437  
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

### Branch under RKINA

#### Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.

Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261

e-mail: rkseattle@juno.com

http://www.buddhistLearningCenter.com

#### Rissho Kosei-kai of Vancouver

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.

Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745

e-mail: dharmasanantonio@gmail.com

http://www.rkina.org/sanantonio.html

#### Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA

Tel: (727) 560-2927

e-mail: rktampabay@yahoo.com

http://www.buddhismtampabay.org/

## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.

Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633

e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

#### Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.

Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

#### Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.

Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.

Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567

e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

## Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.

Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437

e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

#### Rissho Kosei-kai of Sacramento

#### Rissho Kosei-kai of San Jose

## Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.

Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499

e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

#### Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.

Tel: 1-773-842-5654

e-mail: murakami4838@aol.com

http://home.earthlink.net/~rkchi/

#### Rissho Kosei-kai of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.

Tel & Fax: 1-405-943-5030

e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

#### Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.

Tel: 1-303-810-3638

#### Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.

http://www.rkina-dayton.com/

## Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,

CEP 04116-060, Brasil

Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377

Fax: 55-11-5549-4304

e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

#### Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,

CEP 08730-000, Brasil

Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

## Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan

Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

http://kosei-kai.blogspot.com/

#### Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,

Taichung City 401, Taiwan

Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

## Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan

Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

#### Rissho Kosei-kai of Pingtung

## Korean Rissho Kosei-kai

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea

Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696

e-mail: krkk1125@hotmail.com

#### Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea

Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

## Branches under the Headquarters

#### Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,

North Point, Hong Kong,

Special Administrative Region of the People's Republic of China  
*Tel & Fax:* 852-2-369-1836

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,  
Ulaanbaatar 15160, Mongolia  
*Tel:* 976-70006960  
*e-mail:* rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Sakhalin**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk  
693005, Russian Federation  
*Tel & Fax:* 7-4242-77-05-14

**Rissho Kosei-kai di Roma**

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia  
*Tel & Fax :* 39-06-48913949  
*e-mail:* roma@rk-euro.org

**Rissho Kosei-kai of the UK**

**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

**Rissho Kosei-kai of Paris**

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

**International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
*Tel:* 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224  
*e-mail:* ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibt-rk.org/>

**Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan  
*Tel:* 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

**Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
*Tel:* 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218  
*e-mail:* thairissho@csloxinfo.com

**Branches under the South Asia Division**

**Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,  
110060, India

**Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka  
New Delhi 110075, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata**

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,  
Kolkata 700094, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center**

Ambedkar Nagar, West Police Line Road  
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

**Rissho Kosei-kai of Kathmandu**

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,  
Kathmandu, Nepal

**Rissho Kosei-kai of Singapore**

**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,  
Phnom Penh, Cambodia

**Thai Rissho Friendship Foundation**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
*Tel:* 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218  
*e-mail:* info.thairissho@gmail.com

**Rissho Kosei-kai of Bangladesh**

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh  
*Tel & Fax:* 880-31-626575

**Rissho Kosei-kai of Dhaka**

House#408/8, Road#07(West), D.O.H.S Baridhara,  
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh  
*Tel:* 880-2-8413855

**Rissho Kosei-kai of Mayani**

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,  
Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Patiya**

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Domdama**

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar**

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Satbaria**

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Laksham**

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,  
Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Raozan**

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Chendirpuni**

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Ramu**

**Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka**

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralessgamuwa, Sri Lanka  
*Tel & Fax:* 94-11-2826367

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**

**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

**Other Groups**

**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**